



Praktikum 2



Bihevioralno-kognitivni tretman fobija i socijalne fobije

Fobični poremećaji

- FOBIJA – postojani i pretjerani (iracionalni) strah od podražaja ili situacije koja zapravo nije opasna
 - intenzivan strah u fobičnoj situaciji ili pri anticipiranju iste
 - izlaganje fobičnoj situaciji/objektu fobije izaziva anksioznu reakciju (do panike)
 - osoba izbjegava situaciju ili je tolerira uz visoku neugodu
- glavne vrste fobičnih poremećaja (DSM-V):
 1. **agorafobija**
 2. **specifična fobija**
 3. **socijalna fobija**
- vrlo česti
 - 60% odraslih iskazuje strahove, dok 11.3% dobiva dijagnozu specifične fobije
 - 13-14% osoba tijekom života razvije socijalnu fobiju, a 20-40% opće populacije izvještava o sramežljivosti



Etiologija fobičnih poremećaja (1)

- **biološka objašnjenja**
 - uloga genetike
- **evolucijska objašnjenja**
 - učestalost nekih strahova kod određenih vrsta, rano javljanje, univerzalnost kroz kulture, neki podražaji imaju veću vjerojatnost da budu zastrašujući
 - značaj za preživljavanje u primitivnom okruženju (zmije, kukci, voda, ozljede, socijalna isključenost...)



Etiologija fobičnih poremećaja (2)

- **bihevioralna objašnjenja (i)**

- **udešenost**

- genetska predisponiranost za usvajanje strahova od podražaja koji su evolucijski predstavljali prijetnju preživljavanju (Seligman, 1971)
- brzo se usvajaju, otporni su na gašenje i naizgled iracionalni
- socijalna fobija povezana s hijerarhijskom dominacijom tipičnom za ljudsku i druge vrste – izbjegavanjem neslaganja izbjegava se napad od strane pojedinca višeg statusa koji može rezultirati socijalnom isključenošću (Ohman i Dimberg, 1978)

- **uvjetovanje**

- strahovi se usvajaju klasičnim, a održavaju instrumentalnim uvjetovanjem (Mowrer, 1960)
- iskustvo jedne ili više traumatskih ili neugodnih situacija može dovesti do uvjetovane reakcije anksioznosti, nakon čega se anksioznost reducira izbjegavanjem zastrašujuće situacije (negativno potkrepljenje)

Etiologija fobičnih poremećaja (3)

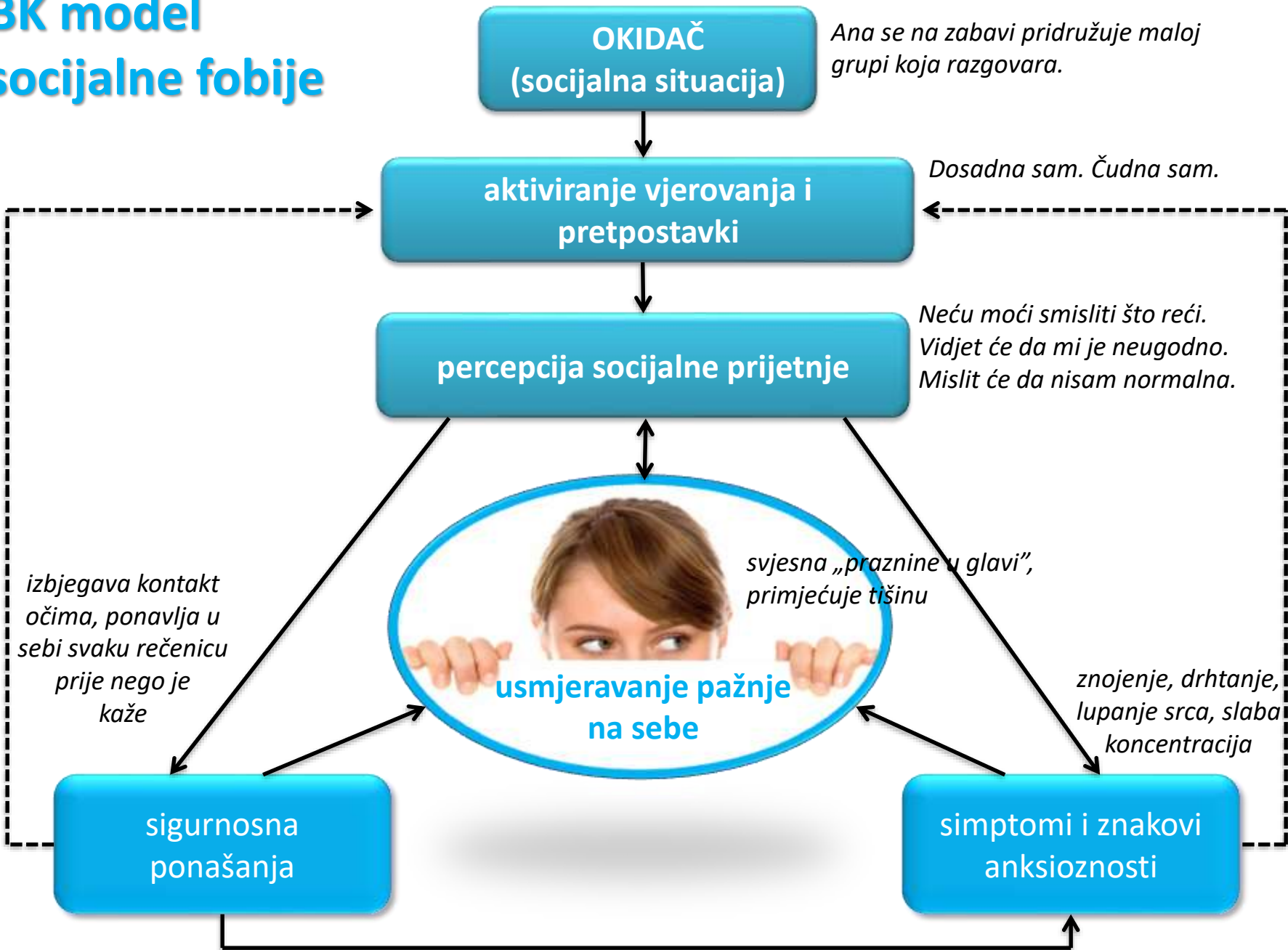
- **bihevioralna objašnjenja (ii)**
 - **modeliranje**
 - **model deficita vještina** (*specifično za socijalnu fobiju*)
 - socijalna fobija je rezultat deficita u socijalnim vještinama
 - nedostaju li im socijalne vještine ili ih anksioznost inhibira u korištenju vještina koje imaju?

Etiologija fobičnih poremećaja (4)

- **kognitivna objašnjenja**

- važnost pripisivanja **značenja** fobičnim situacijama i anksioznosti
- tumačenje zastrašujuće situacije (automatske misli) određeno je specifičnim posredujućim i bazičnim vjerovanjima koja se razvijaju na temelju relevantnih (ranih) iskustava
- npr. kod socijalne fobije
 - AM: *Reći ću nešto glupo; Dosadna sam im; Oni misle da sam glupa*
 - PV: *Ako šutim ljudi će misliti da sam dosadna; Ako nisam savršena ljudi će me odbaciti; Ne smijem pokazati bilo koji znak slabosti (**visoki i perfekcionistički standardi i potreba za odobravanjem**)*
 - BV: *Glupa sam; Ružna sam; Neadekvatna sam; Različita sam od svih drugih ljudi (**neprihvatljivi, neatraktivni, nekompetentni**)*

BK model socijalne fobije





Opći plan tretmana

- procjena
- upoznavanje s tretmanom
- kognitivna restrukturacija
- izlaganje
- trening relaksacije
(ako je potrebno)
- trening socijalnih vještina
(ako je potrebno kod socijalne
fobije)
- završavanje tretmana

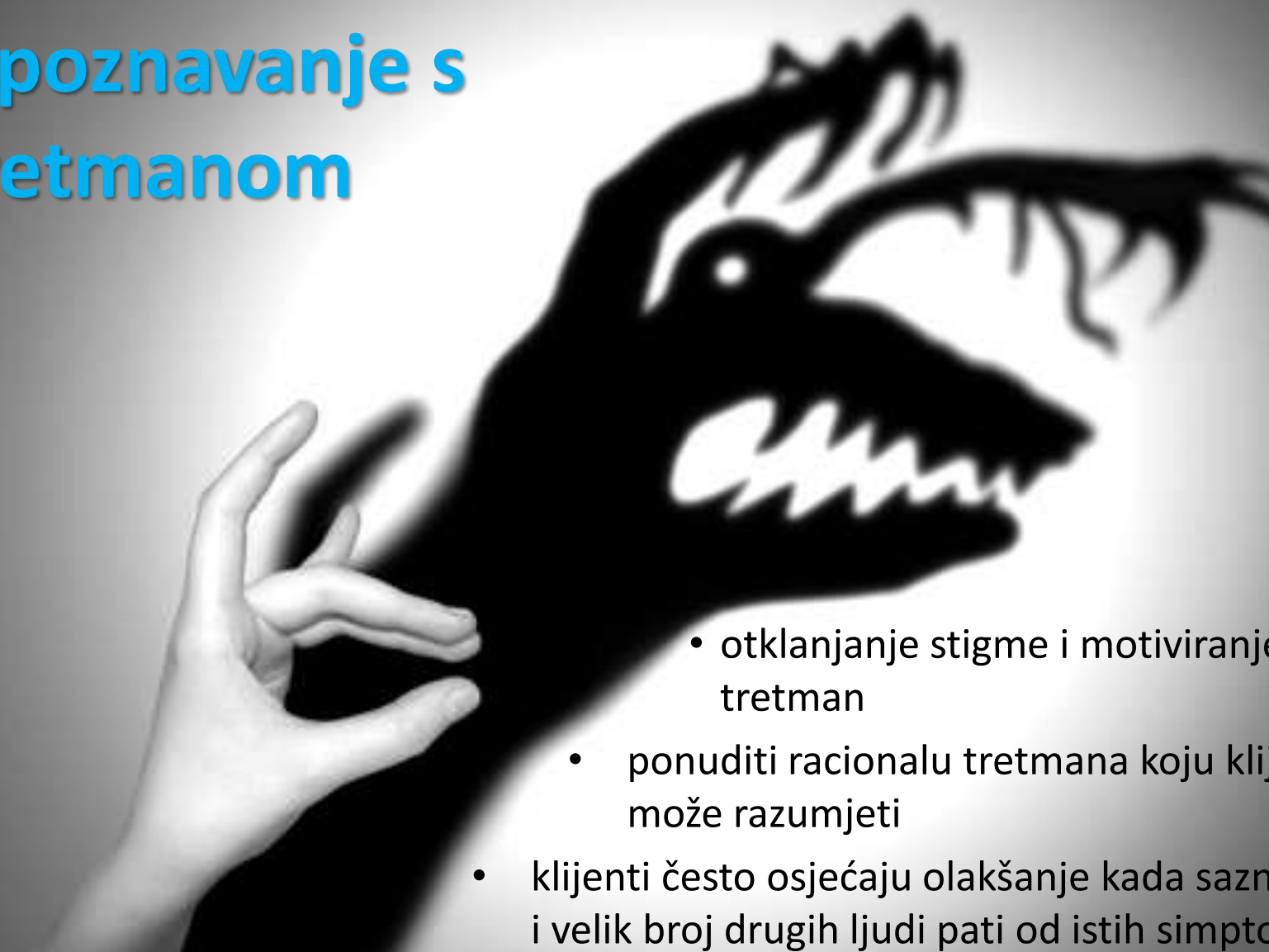
Procjena



- **intervju** (posebno je važno detaljno ispitati sadržaj strahova, izraditi početnu hijerarhiju strahova, identificirati izbjegavanja i sigurnosna ponašanja, odrediti utjecaj fobije na svakodnevno funkcioniranje, postojeće vještine suočavanja i osobne resurse)
- **samomotrenje**
- **upitničke mjere**
- **bihevioralni testovi**

Prilikom definiranja ciljeva moguća su klijentova nerealna očekivanja. Postaviti ciljeve koji omogućuju održavanje napretka (uklopljene u život).

Upoznavanje s tretmanom

- 
- otklanjanje stigme i motiviranje za tretman
 - ponuditi racionalu tretmana koju klijent može razumjeti
 - klijenti često osjećaju olakšanje kada saznaju da i velik broj drugih ljudi pati od istih simptoma te da postoje dokazano učinkoviti tretmani

• izlaganje

- *in vivo*, *in vitro*, u imaginaciji
- postupno ili intenzivno (preplavlivanje)
- samousmjerenom ili usmjerenom od terapeuta



Stupnjevitost

- popis zastrašujućih situacija uz procjenu razine anksioznosti (npr. 0-10) - poredati **od najmanje do najviše zastrašujućih**
- uzeti u obzir relevantne varijable (npr. prisutnost drugih osoba)

Primjer hijerarhije strahova kod specifične fobije

- | | |
|---|----|
| • gledanje kroz zatvoren prozor na 1. katu | 1 |
| • kroz otvoren prozor na 1. katu | 2 |
| • preko rukohvata na nekom od viših katova | 3 |
| • kroz otvoren prozor kod prijatelja + 2. kat | 4 |
| • kroz uredski prozor od debelog stakla | 5 |
| • penjanje na ljestve i mijenjanje žarulje u sredini sobe | 6 |
| • prelazak preko mosta blizu ograde | 7 |
| • ručanje u restoranu na vrhu tornja | 9 |
| • hodanje puteljkom po visokoj stijeni | 10 |

Učestalost i duljina izlaganja

- Zadatke ponavljati toliko često i dugo dok ne prestanu izazivati anksioznost
- Napredak je brži uz:
 - kratke razmake između izlaganja
 - svakodnevno vježbanje
 - veći broj izlaganja



Sigurnosna ponašanja



- Primjeri: oslanjanje na zid ili stolicu, čekiranje okoline, zadržavanje daha, molitva, alkohol, anksiolitici...
- Stav *Sigurnosno ponašanje pomaže* - onemogućuje potpuno izlaganje fobičnom objektu/situaciji - obavezno ukloniti!!
- Tehnike za uklanjanje:
 - analiza dobrih/loših strana sigurnosnog ponašanja
 - razlozi za i protiv ideje da ta ponašanja zaista daju sigurnost
 - eksperiment privremenog ukidanja

- **modeliranje**

- može se koristiti prije izlaganja – terapeut na svom primjeru pokazuje suočavanje s izvorom straha
- nije efikasno ako se koristi samostalno, već samo uz izlaganje



**Biheviornalne
tehnike (2)**

- **trening relaksacije**

- relaksacija abdominalnim disanjem, progresivna mišićna relaksacija
- koristan kod klijenata koji doživljavaju ekstremnu anksioznost tijekom izlaganja odnosno tjelesne simptome koji ometaju izvedbu
- OPREZ! – paziti da se ne koristi kao sigurnosno ponašanje



**Biheviornalne
tehnike (3)**

- **trening socijalnih vještina** (*specifično za socijalnu fobiju*)
 - vještine predstavljanja, odabira pravih tema za razgovor, aktivno slušanje, kontakt očima, započinjanje socijalnih aktivnosti, započinjanje i održavanje prijateljstva...



**Biheviornalne
tehnike (4)**

Kognitivne tehnike (1)

- kognitivna restrukturacija
 - prepoznavanje, evaluacija i modifikacija disfunkcionalnih misli i vjerovanja vezanih uz izvor straha

Automatska misao

“Zablokirat ću i neću znati ništa reći.”

“Jako ću se znojiti i svi će to vidjeti. Pitat će se: što se s njim događa?”

“Postavljat će pitanja i neću znati odgovore.”

Racionalni odgovor

“Dosad nisam nikad zablokirao.”

“Uvježbat ću se pa je manje vjerojatno da ću zablokirati.”

“Većina će shvatiti da sam nervozan oko izlaganja, a možda i neće primijetiti.” “Možda se neću znojiti.”

“Znam to bolje od njih, vjerojatno ću znati odgovore.” “U redu je reći: ne znam, ali saznat ću i ispričati vam.”



Kognitivne tehnike (2)

- **bihevioralni eksperiment**
 - postavljanje eksperimenta s ciljem provjere točnosti određene pretpostavke
- **analiza dobiti i gubitaka**
 - preciziranje što se sve dobiva i gubi zbog vjerovanja i ponašanja povezanih s fobijom
- **vođena pozitivna imaginacija**
 - vođenje klijenta kroz predodžbu u kojoj se uspješno suočava s izvorom straha

Poteškoće u tretmanu

- poteškoće s izlaganjem (npr. odbijanje izlaganja, zahtijevanje potpune sigurnosti, nemogućnost postizanja dovoljno intenzivne anksioznosti, poteškoće s izradom hijerarhije)
- neizvršavanje domaćih zadaća
- početni strah od procjene i osuđivanja terapeuta (kod socijalne fobije)
- samokritičnost
- strahovi terapeuta



Privođenje tretmana kraju

- kriteriji završavanja terapije:
 - značajno smanjenje anksioznosti
 - izlaganje na svim stupnjevima hijerarhije
 - odsustvo sustavnog izbjegavanja
 - primjena vještina izlaganja i kognitivnog restrukturiranja
- prorjeđivanje termina; samostalno osmišljavanje izlaganja
- suočavanje s budućim problemima i opcija kontaktiranja terapeuta



A black and white photograph of a person holding an open book in front of their face. The book is held with both hands, and the word "Hvala!" is printed in blue on the right page. The background is a light-colored wooden wall with horizontal planks. The person's hair is visible at the top, and their hands are visible holding the book.

Hvala!